

## Kursplan 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:00-10:00 BesteJahreFitness	09:30- 10:30 Mamaworkout Beckenboden (Rückbildung)		
10:00-11:00 KGG		10:45-11:45 Mamaworkout Ganzkörperkräftigung	10:00-11:00 KGG	
	11:15-12:15 PhysioFUNctional			
			16:00-17:00 MamaWorkout Ganzkörperkräftigung	
17:00-18:00 KGG	17:00-18:00 KGG		17:10-18:10 Faszien&Bodystretch	
			18:15-19:15 FUNctionalFit	
			19:45-20:45 FUNctionalFit	